

# HY 宏遠 109年10月菜單 北新國小

◎ 營養師：林麗芝+張巧穎+蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198  
 \*本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用\*  
 ★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全日總 糖類	全日總 蛋白質	蔬菜類 (份)	海陸類 (份)	熱量 (千卡)
5	一	芝麻飯	烤雞腿 雞腿-烤	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	滷味拚盤 蘿蔔+魚製品-煮	履歷 蔬菜	金針湯 蔬菜+金針	水果	5.4	2.5	2.3	2.6	740
6	二	米粉炒	三杯雞 雞肉+蔬菜+九層塔-炒	★柳葉魚 柳葉魚-炸	奶香玉米 玉米+蔬菜-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋	水果	5.4	2.8	2.2	2.5	756
7	三	糙米飯	甜蔥肉片 豬肉+洋蔥-煮	沙嗲粉絲 蔬菜+冬粉-燒	針菇燴瓜 瓜果+金針菇-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+蛋		5.6	2.3	2.3	2.6	739
8	四	白飯	雪菜寧波年糕 雪菜+年糕-炒	蒸蛋 蛋-蒸	麩皮高麗 高麗+豆捲-炒	履歷 蔬菜	薏仁鮮瓜湯 瓜果+薏仁-煮	水果	5.3	2.6	2.4	2.5	739
12	一	白飯	梅干扣肉 豬肉+梅干菜-燒	干片炒魷魚 豆子+蔬菜+魷魚-炒	白菜滷 白菜+木耳-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+蕃茄	水果	5.4	2.7	2.3	2.6	755
13	二	燕麥飯	★脆皮雞排 雞排-炸	關東煮 蘿蔔+米血+黑輪-煮	木須炒瓜 時瓜+木耳-炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海芽+柴魚	水果	5.4	2.5	2.3	2.7	745
14	三	紫米飯	泡菜豚肉 豬肉+蔬菜+泡菜-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	紅絲海茸 海茸+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	瓜仔雞湯 蔬菜+雞肉+蔞瓜		5.3	2.7	2.3	2.7	753
15	四	香鬆肉茸 蛋炒飯	烤雞翅 雞翅-烤	蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸	菇拌花椰 花椰+菇類-拌	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	水果	5.3	2.6	2.5	2.6	746
16	五	五穀飯	黑胡椒豬柳 豬肉+洋蔥-煮	奶香燉雞 蔬菜+雞肉-燉	櫻花蝦高麗 高麗+櫻花蝦-炒	履歷 蔬菜	針菇筍湯 金針菇+筍		5.5	2.5	2.3	2.5	743
19	一	芝麻飯	烤雞腿 雞腿-烤	玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-煮	鮑菇津白 白菜+菇類-炒	履歷 蔬菜	蛋花湯 海芽+蛋	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	726
20	二	紅醬 義大利麵	滷豬排 豬排-燒	★波浪薯條 波浪薯條-炸	蒜香高麗 高麗+蒜-炒	有機 蔬菜	菜頭雞湯 白蘿蔔+雞肉	水果	5.3	2.4	2.3	2.4	717
21	三	胚芽飯	蠔油香菇雞 雞肉+香菇-燒	豬肉油腐 油腐+蔬菜+豬肉-煮	玉筍時蔬 蔬菜+玉米筍-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+蛋		5.3	2.4	2.2	2.5	719
22	四	海苔香鬆飯	沙茶肉片 豬肉+洋蔥-燒	番茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	木耳豆芽 豆芽+木耳-炒	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜	水果	5.4	2.6	2.3	2.8	757
23	五	紅藜飯	芝麻蒲燒雞 雞肉+蔬菜+芝麻-燒	蒜味里肌肉 豬肉-烤	鮮炒瓢瓜 瓜果+蝦米-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶		5.4	2.5	2.5	2.5	741
26	一	芋頭 油飯	紅麴叉燒 豬肉+蔬菜-煮	蘿蔔貢丸 蘿蔔+貢丸-煮	鮮菇燴瓜 瓜果+金針菇-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	5.4	2.6	2.3	2.6	748
27	二	糙米飯	蔭瓜燉雞 雞肉+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	蒜茸敏豆 敏豆+蒜-煮	有機 蔬菜	瓢瓜排骨湯 瓜果+排骨	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
28	三	紫米飯	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋+紅蘿蔔-燉	茄汁豆腐 豆腐+蔬菜-煮	炒時蔬 蔬菜+蝦米-煮	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+雞蛋		5.7	2.3	2.4	2.5	744
29	四	白飯	燒烤翅小腿 翅小腿-烤	筍燒豬腳 筍干+豬腳-燒	炒黃豆芽 黃豆芽+木耳-炒	履歷 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油腐	水果	5.3	2.7	2.3	2.7	753
30	五	芝麻飯	壽喜燒豬肉 豬肉+蔬菜-煮	★麥克雞塊 麥克雞塊-炸	玉米鮭魚 玉米+蔬菜+鮭魚-煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋		5.6	2.5	2.3	2.7	759

## 營養教育【餐餐選碘鹽 健康零缺碘】

碘是人體必需的礦物質營養素，人體無法自行合成，每天攝取足夠的碘，才能維持正常生理機能。兒童碘營養不足會造成心智功能障礙、身體發展遲緩等問題。